



Planning Entraînements JGT

Période Septembre-Décembre 2021

Jeudi 09 septembre	Footing de reprise <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div>
Jeudi 16 septembre	Footing de 1h/1h15' (Reco TdJ vers les Ubacs) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking du Taulisson</i></div>
Jeudi 23 septembre	Footing de reprise de 1h/1h15' (reco TdJ vers Baragne. Avec frontale) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking du Taulisson</i></div>
Jeudi 30 septembre	Footing de reprise de 1h15/1h30' (reco TdJ vers chapelle. Avec frontale) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking deTremasse</i></div>
Jeudi 07 octobre	Footing 1h avec 5 x 30"/30" – 4x45"/45" – 3x1'/1' + récup sur le retour Dimanche 10 : Trail de Jouques (40km/D+1900m - 17km/D+550m - 11km/D+270m) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 14 octobre	Footing 25' + Pyramide 200m/300m/400m/500m/400m/300m/200m (100% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 21 octobre	Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2 x 7) + Récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 28 octobre (Toussaint)	Footing 25' + 10 x 300 m (100 % VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 04 novembre (Toussaint)	Footing 25' + 8 x 400 m (100% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 11 novembre	Footing 25' + 3 x 1000 m (90 à 95% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 18 novembre	Footing 25' + 1000m/2000m/1000m (90% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 25 novembre	Footing 25' + 10 x 500 m (100% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 02 décembre	Footing 25'+ Pyramide 500m/1000m/2000m/1000m/500m (90% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 09 décembre	Footing 25'+ 3 x 2000 m (90 à 95 % VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 16 décembre	Footing de fin d'année <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>

Les séances du Jeudi peuvent être complétées suivant les objectifs et le temps libre de chacun par une ou deux séances de footing de 45 mn à 1 h dans la semaine et d'une sortie longue de 2h et/ou d'une sortie vtt de 3h le WE.

Rappel : Attention à ne pas augmenter le volume d'entraînement trop vite (maxi. 1 séance /semaine)